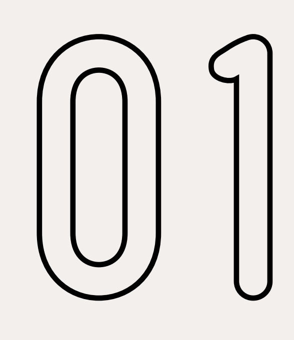


DON'T WORRY BE FIT

DESAYUNOS & PLATOS PRINCIPALES

BY AGU TORRES

NI DIETA NI COLECCIÓN DE SIMPLES RECETAS



JUNTOS

Somos un equipo que busca inspirarte. Vamos a cruzar la línea del “no puedo”, esa que tanto miedo nos da.

Vamos a enseñarte a elegir y a cuidarte mediante pequeños pasitos que construirán tu historia y la de tu descendencia.

02

CREER

Como especie evolucionamos
y empezamos a consumir envoltorios
y alimentos procesados, que están ahí
para sacarnos de apuro.

Creemos en la alimentación real. En los orígenes y en la sabiduría que el Universo nos brinda.

Estas páginas se escriben porque creemos en vos. Son sueños y anécdotas; pero, por sobre todo, son nuestra mano junto a la tuya en el camino hacia una mejor versión.

“

**CREEMOS EN
LA ALIMENTACIÓN REAL
EN LOS ORÍGENES
Y EN LA SABIDURÍA
DEL UNIVERSO**

”

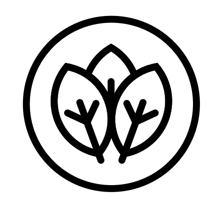
03

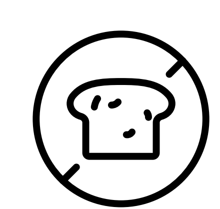
PROCESO

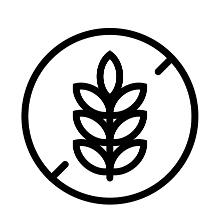
Desaprender es un proceso y estamos para acompañarte en este viaje brindándote calidad, experiencias divertidas y placer.
Y en este viaje vamos a comer rico
y por sobre todo: fácil.
¿Estás listo? Empecemos.

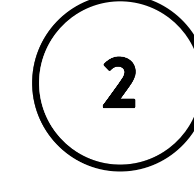
INDICE

ICONOS

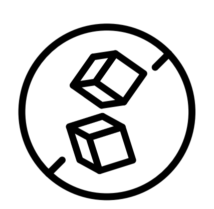
 VEGANO

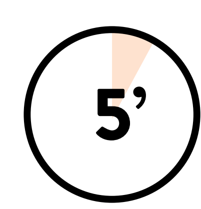
 LOW CARB

 APTO CELIACO

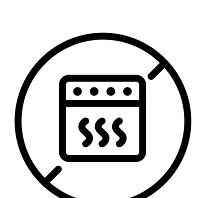


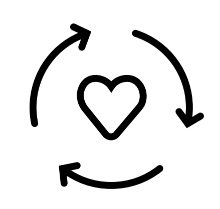
PORCIONES


 SIN AZUCAR AGREGADA

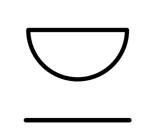


MINUTOS

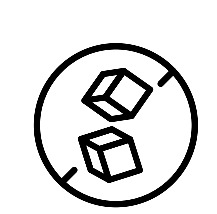
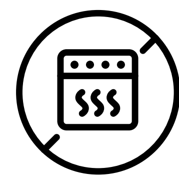
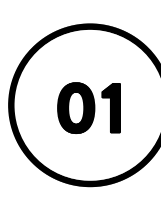
 SIN COCCION

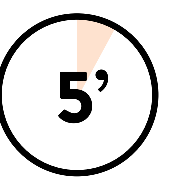
 RECICLAR


HERE
COMES
THE SUN
GREEK
CUP
SUNNY &
CLOUDY
EGGS
CARROT
CAKE
BANANA
& COCO
PANKS
Algo rico para empezar el día



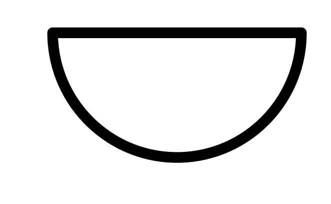
GREEK CUP



INGREDIENTES

4	cdas. de yogurt griego
2	cdas. de granola
1	cdta. de mix de semillas
c/n	frutas de estación





GREEK CUP

PASO A PASO

> En una copa servir **yogurt griego.**

> Elegir al menos dos frutas. Cortarlas y **formar una hilera sobre el yogurt.**

> Colocar granola de la misma manera y espolvorear semillas.

TIP

*

Siempre que puedas, elegí los frutos rojos antes que otras frutas. Estos son antioxidantes y de bajo índice glucémico.



SUNNY & CLOUDY EGGS

INGREDIENTES

1	huevo
c/n	sal
c/n	pimienta

01 20'

SUNNY & CLOUDY EGGS

PASO A PASO

> Separar la clara del huevo y **batirla en un bowl, hasta alcanzar punto nieve.**

> Agregar sal del Himalaya y pimienta a gusto.

> **Colocar la preparación en forma de nube,** con un hueco en el medio, en una asadera previamente engrasada.

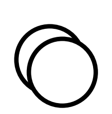
> Cocinar en el horno **10 minutos a fuego medio.**

> En el hueco de la nube, colocar la yema y **cocinar por 5 minutos más.**

TIP

*

El hueco debe ser bastante profundo así la yema queda contenida. Si vas a hacer más de una nube, tené listo un recipiente para cada yema. Así vas a poder depositarlas directame en cada hueco, sin que se rompan.
Vas a quedar como un Dios en una reunión grande.



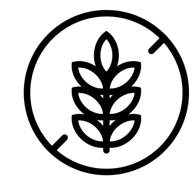
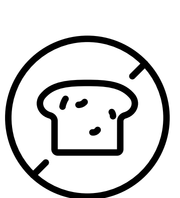
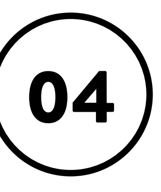
BANANA & COCONUT PANCAKES

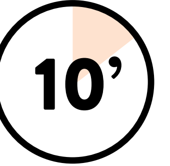
INGREDIENTES

1	banana madura
4	cdas. de coco rallado
2	huevos
1/2	cdta. de polvo de hornear
1	cdta. de aceite de coco

OPCIONALES

1	cdta. de cacao amargo en polvo
c/n	esencia de vainilla
c/n	stevia
c/n	miel
c/n	semillas
c/n	coco en escamas



BANANA & COCONUT PANCAKES

PASO A PASO

> **Pisar bien la banana** y agregar los huevos.

> Mezclar hasta que la preparación sea homogénea.

> Agregar coco, polvo de hornear y el resto de los ingredientes.

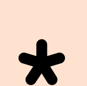
> **Opcional. Agregar cacao** en polvo.

> Calentar y engrasar una sartén con aceite de coco y colocar la preparación.

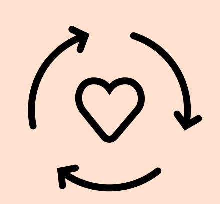
> Cocinar a fuego lento 5 minutos. Dar vuelta y cocinar 3 minutos más.

> Servir con miel, coco en escamas y semillas.

TIP



No cubras toda la sartén con la preparación. Es mejor hacer más pancakes de menor tamaño, así vas a poder darlos vuelta con la espátula sin que se rompan.

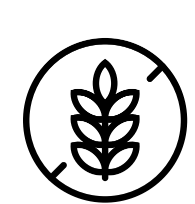
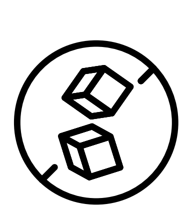


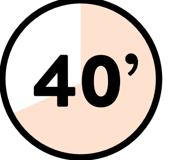
BANANAS MARRONES

CARROT CAKE

INGREDIENTES

1	taza de harina de lino
1	taza de coco rallado
2	cdas. de yogurt griego
1	zanahoria rallada
3	huevos
2	cdas. de aceite de coco
1	cdta. de polvo de hornear
2	cdtas. de canela
1	pizca de sal
c/n	esencia de vainilla
c/n	stevia
c/n	nueces
1/2	pote de queso crema
1/2	limón rallado

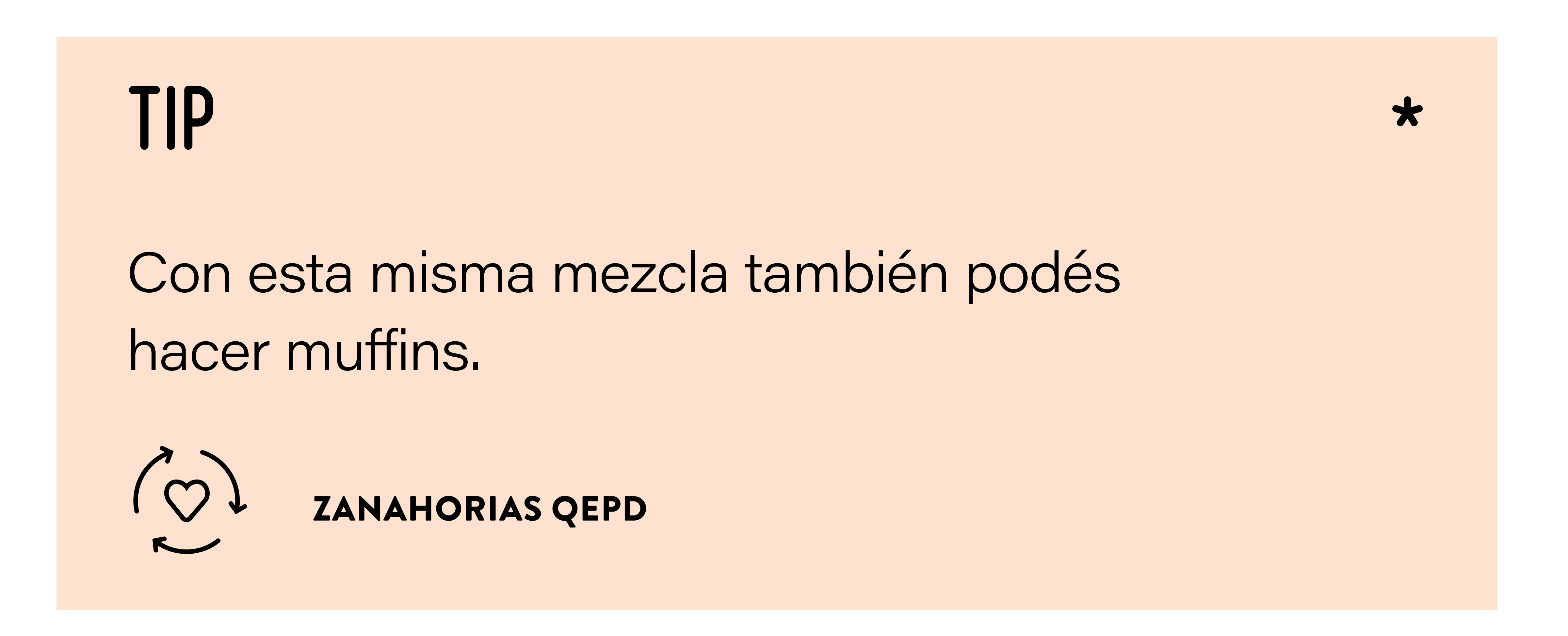



CARROT CAKE

PASO A PASO

- > Precalentar el horno a 180°.
- > **En un bowl mezclar todos los ingredientes secos,** excepto las nueces.
- > En otro bowl mezclar los huevos, el yogurt, el aceite de coco y la esencia de vainilla.
- > **Unir las dos preparaciones y mezclar** para integrarlas bien.
- > **Opcional. Agregar stevia** hasta que esté tan dulce como te guste.
- > Colocar la mezcla en budinera previamente engrasada y **hornear por 30 minutos.**
- > **Preparar el glaseado**, mezclar el queso crema, la ralladura de limón y la stevia o cualquier endulzante en estado sólido.
- > Una vez desmoldado el budín, **vestir con el glaseado y decorar con nueces.**



TIP *

Con esta misma mezcla también podés hacer muffins.

ZANAHORIAS QEPD

ALGO SOBRE LA AUTORA

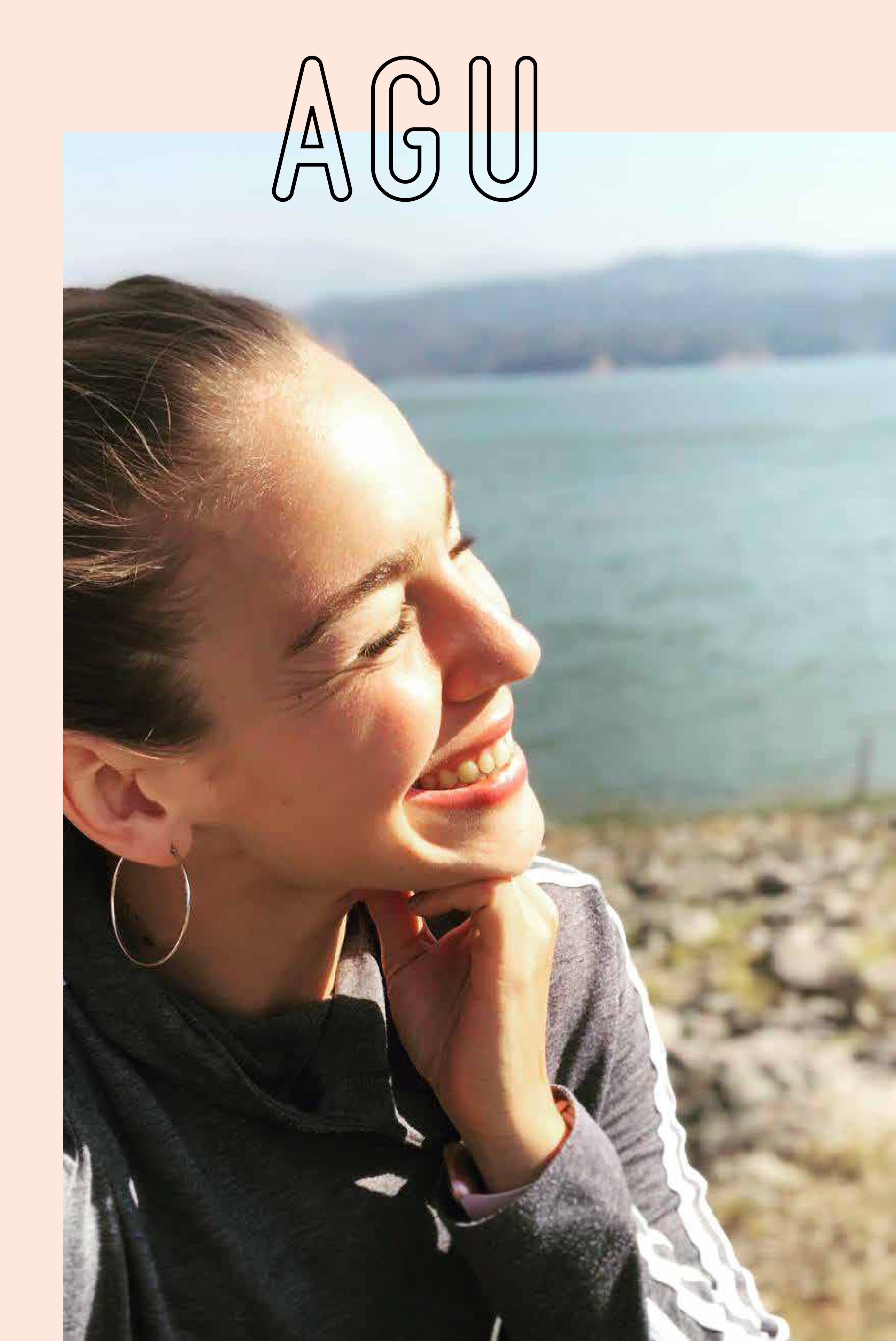
Soy Agu para todo el mundo.
Emprendedora y artista en proceso.
A veces escribo, a veces diseño, otras canto o dibujo. Disfruto crear en todas las formas.


Soñadora por convicción. Estado natural de los ojos chinos y dientes a la vista.

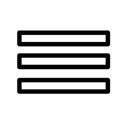
Enamorada de la cocina rica, el movimiento y la vitalidad. Hago de los momentos, recuerdos felices que colecciono y comparto con mucho amor.

Piba común. O no tanto. **Prefiero un trekking el domingo a la mañana que un arrancón el sábado a la noche.** Tengo pocas amigas pero son de fierro. Sueño con una familia y muchos atardeceres frente al mar por todo el mundo.

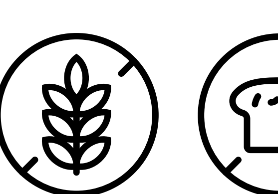
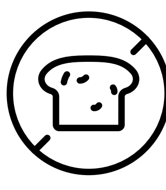
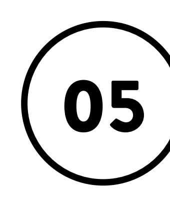
AGU

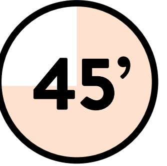



THE ONE THAT I WANT
MILLION PASTA, BABY
GREEN PUDIN
PIZZA AND LOVE
LEMON CHIAELO BALLS
Para repetir más de una vez



MILLION PASTA, BABY



INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 2 cebollas
- 1 pimiento
- 2 berenjenas
- 2 cdas. de aceite de coco
- c/n queso en hebras
- c/n salsa de tomate en botella
- c/n sal
- c/n pimienta

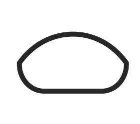


PASO A PASO

- Lavar las verduras y **cortar en cubitos** la cebolla y el pimiento. Saltear en una sartén con aceite de coco.
- Cortar el pollo en dados chiquitos y agregar a la sartén. Cuando esté todo cocido, agregar sal y pimienta.
- Si se va a servir en porciones individuales, cortar la berenjena de forma transversal y no muy finita. En cambio, para preparar una única lasagna cortar de forma longitudinal.
- Colocar las berenjenas en una asadera apenas engrasada y **hornear 10 minutos de cada lado.**
- Para la salsa, en una cacerola cocinar puré de tomate y condimentar a gusto con sal y pimienta. Agregar agua en caso de que se reduzca.
- **Intercalar capas.** Berenjena, salsa, salteado, salsa, queso... y así sucesivamente 3 o 4 veces dejando en la última capa mucho queso.

TIP *

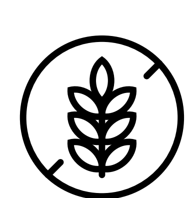
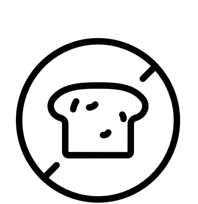
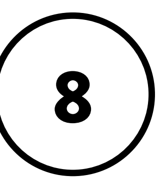
¡Ojo! No agregues aceite ni sal al hornear la berenjena para que no pierda agua. Así tendremos una base firme y no se desarmará nuestra lasagna.

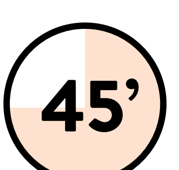


GREEN PUDIN

INGREDIENTES

- 1 atado de espinaca
- 2 cebollas
- 1 pimiento
- 1 manojo de nueces
- 4 huevos
- 8 hongos
- 2 cdas. de queso crema/ricota
- 2 cdas. de aceite de coco
- c/n queso en hebras
- c/n sal
- c/n pimienta
- c/n queso



PASO A PASO

- Lavar las verduras, prestando **atención a la espinaca.**
- **Cortar la cebolla y el pimiento en cubitos.** Saltear con aceite de coco.
- Agregar a la sartén la espinaca cortada en tiritas e integrar con la preparación.
- Agregar sal, pimienta, nueces troceadas, queso crema y hongos cortados bien chiquititos.
- En un **bowl batir los huevos,** unir las dos preparaciones y verter en una budinera previamente engrasada.
- Cocinar en **horno por 30 minutos.**
- Finalizar con queso en hebras y gratinar.

TIP

*

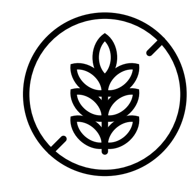
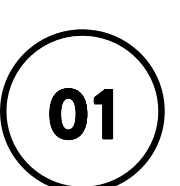
Podés reemplazar la espinaca de la receta por cualquier otro vegetal e incluso combinarlos.

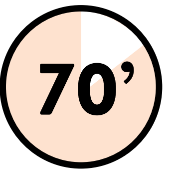


PIZZA AND LOVE

INGREDIENTES

1	huevo
1	taza de puré de zapallo
2	tazas de quinoa cocida
1	zucchini
3	tomates cherry
2	cubitos de zapallo cocido
1	salsa de tomate en botella
c/n	sal
c/n	pimienta
c/n	condimento para pizza
c/n	queso cremoso
c/n	queso en hebras



PASO A PASO

> **Precalentar horno a 180°.**

> **Lavar la quinoa 3-4 veces** y hervir 20 minutos.

> Cocinar el zapallo en horno 20 minutos.

> Procesar la quinoa, el zapallo, el huevo y los condimentos.

> **Cocinar la preparación en horno durante 40 minutos,** en una fuente redonda del tamaño de un plato y previamente engrasada, hasta dorar la base.

> Una vez cocinada, **agregar salsa, queso y poner al horno** hasta que se derrita.

> Cortar zucchini en hebras con pelapapas y colocar con dirección al centro.

> Agregar tomate, cubitos de zapallo y queso en hebras. **Cocinar 5 minutos más.**

TIP

*

¡Hacé tu pizza favorita! Elegí jamón, ternera, palta, huevos, etc. ¡Lo que te guste! Esta masa se puede freezar, así que podés hacer varias.



LEMONCHIAELO BALLS

INGREDIENTES

1 kg	carne molida
2	huevos
1	limón / jugo y ralladura
c/n	mix de semillas
c/n	sal
c/n	pimienta
c/n	aceite de oliva

16 30’

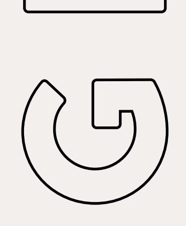
LEMONCHIAELO BALLS

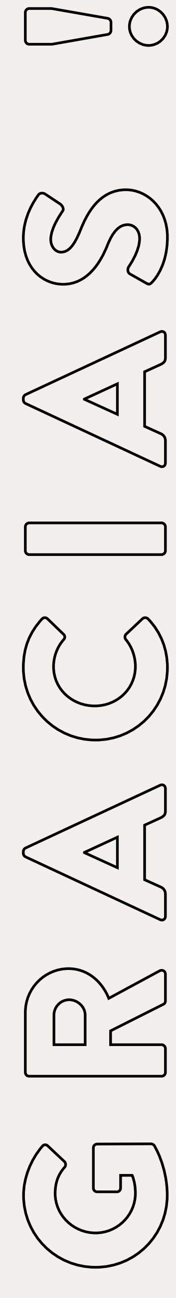
PASO A PASO

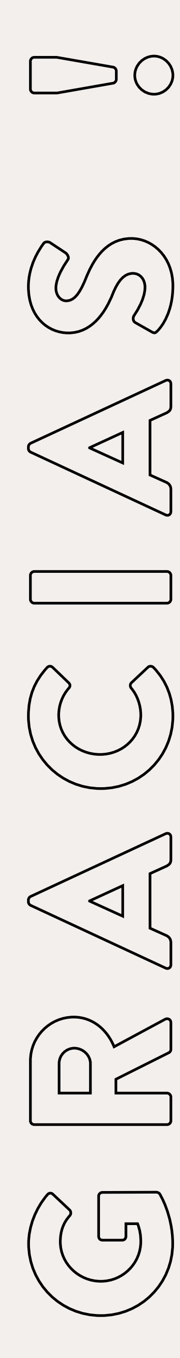
- En un bowl **mezclar la carne, huevos, sal, pimienta y la ralladura y jugo de limón.**
- Hacer bolitas y **rebozar con semillas.**
- **Colocar en una fuente engrasada y salpicar con aceite de oliva** para que nuestras "balls" queden húmedas y más sabrosas.
- Llevar al horno por 20 minutos.

TIP *

Son una excelente opción para salir de la rutina.
Podés darle un toque, rellenándolas con queso.







Gracias a Popi, mi amiga del alma que siempre me dice que SI y me da vuelta la cabeza, el corazón y el mundo.

Gracias a Juli Cossio, mi genia de la lámpara mágica, que hace todo más claro, lindo y fácil.

Gracias a mis amigos que me empujaron para lanzar esta primera edición. Por sobre todo, gracias por probar y aprobar la combinación de sabores.

Gracias a mi mamá, Ceci, que aunque muchas veces no entiende muy bien que estoy haciendo, siempre me sonríe y me dice: ***"¡WOW! ¡Que lindo Agu!".***

Gracias a mi vida entera, Jockey Gym y a mi pequeño Jockey Zone por elegirme y dejarme ser.

Gracias a "La Silvia" Yogurt Griego Artesanal y a "El Nogal" por ser proveedores incondicionales.

Gracias a todos los que llegaron a leer esta última página.
Como diría mi abuela TATA:

Siempre gracias
Agu Torres

SEGUINOS EN REDES

— —

@befit_tuc
@agutorres_
-
@jockeygymok
@jockey_zone